

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
26.05.2021г по 27.05.2021г

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
26.05	289	Жаркое по-домашнему с филе кур	50/150	48,03	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68		
завтрак	70	Помидоры свежие порц	20	4,27	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01				11,5	12	7	0,3		
		Хлеб пшеничный	60	4,80	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
		Чай с сахаром	200/15	2,00	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2		
	377	Итого завтрак:		59,10	13,95	16,98	59,54	423,82	0,04	40,27	0,01	0,15	20,8	31,5	14,6	0,53		
обед	82	Борщ из свеж капусты со сметаной	250/10	17,45	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19		
	301	Тфтели из говядины	60/50	33,16	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22		
	202	Капустя тушеная	100	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76		
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,40	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81		
	349	Сок фруктовый	200	12,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	3,3	0,96		
		Итого обед:		76,40	24,11	28,07	108,00	781,92	0,19	2,26	104,83	1,28	84,57	242,78	75,02	4,08		
	291	ВСЕГО ЗА 26.05		135,50	38,06	45,05	531,82	1205,74	1,04	42,53	104,84	1,43	105,37	274,28	89,62	4,61		
завтрак	312	Гречневая каша (гарнир)	50/50	29,01	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,64	0,00	3,79	14,23	200,14	39,29	2,65		
		Хлеб пшеничный	145	12,74	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
		Хлеб пшеничный	30	2,80	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
		Батон	30	2,88	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
	312	Масло сливочно порц	15	9,67	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
		Чай с сахаром	200/15	2,00	1,00	-	20,20	84,80	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2		
		Итого завтрак:		59,10	28,21	22,03	78,24	769,06	2,45	30,14	66,31	4,27	117,53	405,04	111,49	5,23		
обед	96	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,76	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78		
	294	Биточки из говядины с соусом	50/50	36,41	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51	6,7	56,87	7,64	0,58		
	202	Рис отварной	150	7,83	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76		
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33		
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81		
		Сок фруктовый	200	12,00	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2		
	377	Итого обед		76,40	20,15	21,62	105,86	679,36	0,27	27,92	0,30	2,91	64,45	235,37	76,97	3,46		
		ВСЕГО ЗА 27.05		135,50	48,36	43,65	874,92	1448,42	1,04	58,06	66,61	7,18	181,98	640,41	188,46	8,69		

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на период с
24.05.2021г. 25.05.2021г.

	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена,руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества										
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe									
24.05																									
завтрак	208	Капша молочная "Дружба" с маслом и сахаром	200/10/10	21,15	6,08	11,18	43,46	300,00	0,1	0,96	54,80	0,00	133,68	156,72	37,22	0,84									
		Булочка слоеная	100	24,75	1,40	6,30	5,98	85,40	0,01	4,90	0,11	2,17	28,7	25,9	10,5	0,49									
	377	Какао с молоком	200	13,20	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2									
		И т о г о з а в т р а к :		59,10	7,80	17,68	77,51	497,16	0,12	26,86	54,92	2,29	177,18	194,62	58,12	1,53									
обед	102	Суп картофельный с горохом	250	14,49	6,33	5,63	24,15	174,73	0,29	12,94	0,34	0,33	37,25	108,75	42,88	2,51									
		Отвар свежий порц	25	6,00																					
	260	Гуляш из филе кур	75/50	36,50	13,32	8,82	3,81	160,00	0,05	1,10	0,04	2,02	11,7	100,11	14,77	0,95									
	202	Макаронные отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76									
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33									
		Хлеб рж-пшеничный	40	3,20	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81									
	342	Копил из сухوفруктов	200.	4,82	0,46	0,00	29,76	116,00	0	3	0	0,06	7,4	6	5,2	0,1									
		И т о г о о б е д :		76,40	29,72	22,36	113,40	784,27	0,47	17,04	0,41	3,49	77,48	323,64	90,35	5,46									
		ВСЕГО за 24.05		135,50	37,52	40,04	190,91	1281,43	0,59	43,90	55,33	5,78	254,66	518,26	148,47	6,99									
25.05	301	Кнедли из филе кур с соусом	80/50	39,54	13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22									
завтрак	312	Гречневая каша (гарнир)	150	13,14	3,08	2,33	1,43	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86									
		Хлеб пшеничный	40	3,20	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33									
	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	3,22	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	6	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2									
		И т о г о з а в т р а к :		59,10	19,02	22,63	49,14	544,89	1,24	11,21	137,96	0,30	116,65	196,45	55,82	2,61									
обед	96	Рассольник по-ленинградски со сметаной	250/10	24,02	2,83	6,34	14,14	127,82	0,09	6,18	0,25	0,2	21,82	57,72	31,43	0,78									
	294	Котлета из говядины с соусом	50/50	36,31	7,39	7,17	7,97	106,24	0,04	0,74	0,01	1,51	6,7	56,87	7,64	0,58									
	304	Гороховое пюре	150	7,83	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	0,00	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45									
		Хлеб пшеничный	30	2,40	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33									
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,40	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81									
		Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	3,44	1,00	-	20,20	84,80	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2									
		Итого обед		76,40	20,04	26,14	100,75	705,20	0,28	60,32	0,27	3,93	174,12	288,74	113,07	6,15									
		ВСЕГО за 25.05		135,50	39,06	48,77	149,89	1250,09	1,52	71,53	138,23	4,23	290,77	485,19	168,89	8,76									

Меню

для учащихся с ОВЗ школ п.г.т. Безенчук и Безенчукского района на 28 мая 2021г

Дата	№ рецеп	Наименование	Выход, г	цена, руб	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
28.05	289	Плов из филе кур	50/150	36,49	10,95	16,49	16,04	235,66	0,13	19,27	0,48	4,40	39,12	135,27	34,85	1,68				
завтрак	70	Салат из свежих помидор и	65	12,99	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01					11,5	12	7	0,3			
		маслом растит.	60	4,80	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	0,03	6	19,5	4,2	0,33			
	377	Компот из сухофруктов	200	4,82	0,32	0,20	28,07	111,76	0,01	21	0,01	0,12	14,8	12	10,4	0,2				
		И т о г о з а в т р а к :		59,10	13,95	16,98	59,54	423,82	0,04	40,27	0,01	0,15	20,8	31,5	14,6	0,53				
обед	82	Суп картофельный с рисом	250	9,63	2,09	6,06	14,04	114,74	0,05	10,26	0,27	0,28	43,5	59,05	26,05	1,19				
	301	Шницель из говядины с соусом	75/50		13,34	19,86	5,06	252,00	0,04	1,46	104,8	0	57,6	88	14,52	1,22				
	202	Макаронны отварные	150	8,19	5,14	7,28	30,45	205,44	0,05	0,00	0,03	0,63	4,03	35,88	6,8	0,76				
		Хлеб пшеничный	30	2,80	2,28	0,24	14,58	71,40	0,03	0,00	0,00	0,03	6	19,5	4,2	0,33				
		Хлеб рж-пшеничный	30	2,80	2,19	0,39	10,65	56,70	0,05	0	0	0,42	11,1	53,4	16,5	0,81				
	349	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,87	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96				
		И т о г о о б е д :		27,29	24,11	28,07	108,00	781,92	0,19	2,26	104,83	1,28	84,57	242,78	75,02	4,08				
		ВСЕГО ЗА 28.05		86,39	38,06	45,05	531,82	1205,74	1,04	42,53	104,84	1,43	105,37	274,28	89,62	4,61				